Поваренок

Блюда из КИТАЙСКОГО ресторана

Блюда из китайского ресторана

Содержание

4. Китайский салат с ананасами
5. Салат «Весеннее равноденствие»
6. Закуска «Мандаринское дерево»
7. Салат «Цветение осенних хризантем»
8. Закуска «Китайские фонарики»
9. Салат «Отдых сюцая»
10. Салат «Прибой на рассвете»
11. Салат «Зимняя песня бамбука»
12. Закуска «Яичные рулетики»
13. Закуска «Яичные кошельки»
14. Закуска «Креветочный фейерверк»
15. Суп пекинских барышень
16. Весенний суп «Мэйхуа»
17. Пряный овощной суп
18. Шанхайская похлебка
19. Суп «Дар прибоя»
20. Суп «Лучший друг молодой матери»
21. Суп «Агат в янтаре»
22. «Мудрость неба»
23. «Подводный дворец»
24. Говядина со сладким перцем
25. Свинина в кисло-сладком соусе
26. Рисовая лапша со свининой и грибами
27. Филе цыпленка с кунжутом и грибным соусом
28. Курица с ананасом
29. Утка с апельсинами
30. Ореховая паста
31. «Глаз дракона»

Китайский салат с ананасами

В процессе приготовления любых блюд китайские повара пользуются палочками. Нож используется только на кухне, а к столу не подается.

- *250 г стручковой фасоли*
- *7 кружков ананаса*
- *200 мл ананасового сока*
- *5 шт. орехов кешью*
- *5 шт. миндаля*

Для украшения:

- *листья салата*

Для соуса:

- *3 ст. ложки майонеза*
- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *1 ст. ложка салатного уксуса*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *1 ч. ложка сахара*
- *1/2 ч. ложки горчичного порошка*

Нарезать 5 кружков ананаса небольшими кусочками. Стручковую фасоль залить ананасовым соком, довести до кипения и варить 5 минут на слабом огне, затем сок слить, а фасоль охладить. Смешать в отдельной посуде фасоль и кусочки ананаса. Натереть на мелкой терке миндаль и орехи кешью.

Соус: смешать все необходимые ингредиенты и взбить их венчиком. Выстелить сервировочное блюдо листьями салата, сверху выложить смесь фасоли и ананаса, полить соусом и посыпать тертыми орехами. Перед подачей к столу украсить салат цветами из долек ананаса.

Салат «Весеннее равноденствие»

- *150 г тофу*
- *100 г замороженной стручковой фасоли*
- *100 г свежих грибов*
- *2 моркови*
- *2 луковицы*
- *50 г арахиса*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 пучок зелени сельдерея*
- *1 пучок салата*

Для соуса:

- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *1 ст. ложка меда*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1/3 ч. ложки молотого имбиря*

Если для приготовления этого салата использовать кунжутное масло, то он получится более ароматным и вкусным.

Листья салата нашинковать. Листьями выстелить сервировочное блюдо. Тофу нарезать кубиками. Нашинкованные листья и кубики тофу соединить в миске.

Нашинковать стебли сельдерея. Грибы нарезать. Морковь — тонкими кружками. Подготовленные продукты обжарить в масле вместе со стручковой фасолью, остудить и выложить в миску с тофу и салатом. Лук нарезать полукольцами. Арахис нарубить. Лук и арахис добавить в миску с остальными продуктами.

Соус: смешать все необходимые ингредиенты и взбить венчиком. Залить соусом салат, перемешать его и выложить на подготовленное блюдо. Украсить готовый салат листочками сельдерея.

Закуска «Мандаринское дерево»

- *150 г крабового мяса*
- *100 г мелких консервированных грибов*
- *1 целый стебель зеленого лука*
- *2 ч. ложки соевой пасты*
- *2 яйца*
- *4 ст. ложки муки*
- *150 мл растительного масла*
- *1 апельсин*

Нарубить крабовое мясо, консервированные грибы и прикорневую часть зеленого лука. Соединить все в глубокой миске. Отварить 1 яйцо. Вынуть желток, измельчить и положить в миску с остальными ингредиентами. Добавить соевую пасту, перемешать и вылепить небольшие шарики. Взбить сырое яйцо с 1 ст. ложкой растительного масла и мукой. Обмакнуть каждый шарик в приготовленный кляр и обжарить в раскаленном масле. Стебель зеленого лука расщепить на тонкие полоски и положить в холодную воду. У апельсина срезать небольшую часть и установить его на сервировочное блюдо срезом вниз. Вокруг разложить нарезанный тонкими лепестками белок. Воткнуть в апельсин зубочистки и нанизать на них обжаренные шарики. Украсить блюдо образовавшимися спиральками зеленого лука.

Салат «Цветение осенних хризантем»

- *1 редька*
- *1 яблоко*
- *3 яйца*
- *1 огурец*
- *1 морковь*
- *4 кружка ананаса*
- *100 г отварного куриного филе*
- *2 ст. ложки семян кунжута*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *2 ч. ложки лимонного сока*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Для соуса:

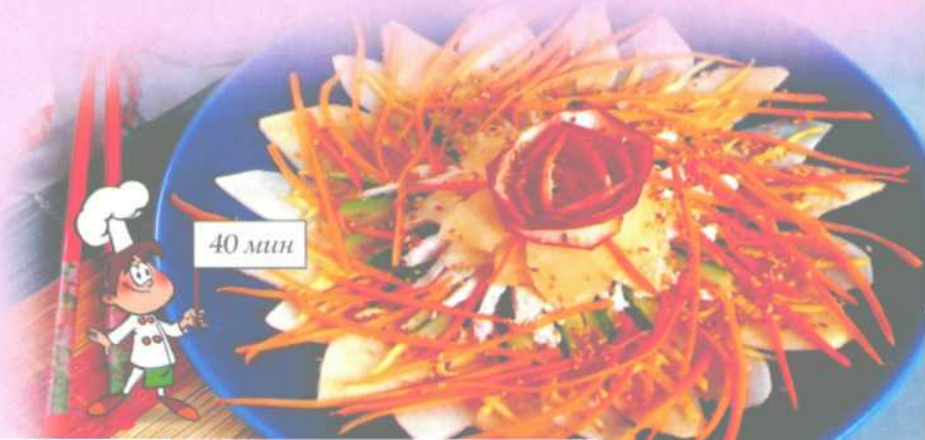
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *1 ст. ложка салатного уксуса*
- *2 ч. ложки сахара*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *2 ст. ложки сухой горчицы*

Повар и поваренок

Старая курица вкуснее, если ее подержать в молоке или сметане.

Взбить яйца с солью и перцем, выпечь на растительном масле блинчики, остудить и нарезать полосками. Редьку нарезать ломтиками. Огурец нарезать тонкими полосками. Кружки ананасов разрезать на 4 части каждый. Куриное филе и морковь нарезать соломкой. Яблоко очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками и полить лимонным соком.

Соус: растереть горчицу с 2 ст. ложками воды, добавить соевый соус, уксус, сахар, масло и вымешать. Подготовленные ингредиенты выложить на блюдо слоями. Сначала — лепестки яблока и редьки, затем — полоски яиц. Далее выложить полоски огурца, мясную соломку и кусочки ананаса. В заключение разложить морковную соломку, украсить салат яблочной розочкой и посыпать семенами кунжута. Соус подавать к столу отдельно.

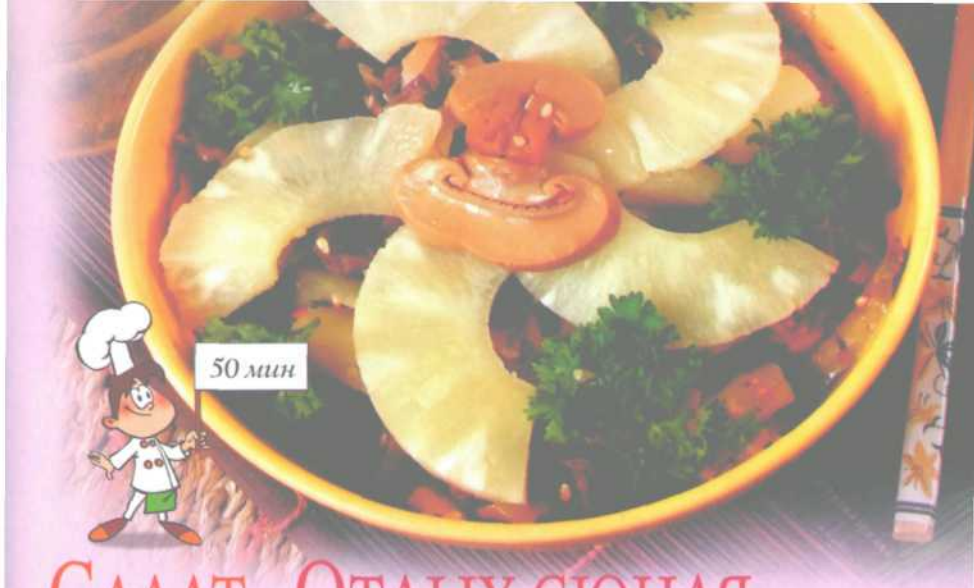


Закуска «Китайские фонарики»

- *100 г зеленого горошка*
- *1 горький перец*
- *5 помидоров желтого и красного цветов*
- *5 листьев салата*
- *50 г тофу*
- *зелень петрушки*
- *зелень сельдерея*
- *1 ст. ложка соевой пасты*
- *1 ст. ложка майонеза*

Тофу, или ферментированный соевый творог, в китайской кулинарии применяется в качестве приправы, гарнира, одного из ингредиентов или как самостоятельное блюдо.

Нарезать кубиками тофу.
У горького перца удалить плодоножку и сердцевину, вымыть. Мякоть нарезать мелкими кусочками.
Сельдерей и стебли петрушки мелко нарубить и соединить с тофу и перцем в отдельной глубокой миске. Надрезать кожицу помидоров и отделить лепестками. Верхушки срезать, мякоть вынуть, нарубить и добавить в миску к остальным продуктам.
Добавить к начинке зеленый горошек, соевую пасту и тщательно вымешать. Наполнить помидоры начинкой и выложить их на выстеленное салатными листьями сервировочное блюдо. Сверху помидоры полить майонезом и украсить зеленым горошком.



САЛАТ «ОТДЫХ СЮЦАЯ»

- *100 г свежих шампиньонов*
- *100 г консервированных белых грибов*
- *1 брикетик сушеных китайских грибов*
- *70 г маринованных ростков горчицы*
- *4 колечка консервированного ананаса*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 ч. ложка поджаренных семян кунжута*

Для украшения:

- *зелень петрушки*

Древесные китайские грибы полностью восстанавливают свою хрустящую структуру после замачивания. Они обладают высокой питательной ценностью.

Залить сушеные грибы 200 мл горячей воды и оставить на 15—20 минут для набухания. Шампиньоны нарезать кусочками и обжарить в масле. Измельчить 3 кружка ананаса. Слить воду с разбухших китайских грибов, нарезать их мелкими кусочками и добавить к жарящимся шампиньонам. Грибы жарить на сильном огне 5 минут. В миске соединить жареные и консервированные грибы, ростки горчицы и кусочки ананаса. Посыпать все компоненты салата семенами кунжута, перемешать и оставить настаиваться на 20 минут. Перед подачей к столу украсить салат тонкими ломтиками ананаса, нарезанными из оставшегося кружка, кусочками консервированных грибов и зеленью петрушки.

Салат «Прибой на рассвете»

Соевые ростки очень популярны в Китае, так как в них содержится максимальное количество благотворной энергии ци. Европейские диетологи подтверждают этот факт.

- *100 г крабового мяса*
- *100 г соевых ростков*
- *2 яйца*
- *1 маленькая луковица*
- *1 красный помидор*
- *1 желтый помидор*
- *1 огурец*
- *1 морковь*
- *2 ст. ложки майонеза*
- *зелень петрушки*

Яйца отварить, нарезать кружочками. Нарезать стебли петрушки и выложить в миску с соевыми ростками.
Лук, морковь очистить, вымыть. Луковицу нарезать кольцами, морковь — тонкой соломкой, огурец — кружками.
Крабовое мясо измельчить и смешать с соевыми ростками и петрушкой.
В миску со всем содержимым положить майонез и перемешать.
Помидоры нарезать кружками.
На середину сервировочного блюда выложить кружки помидоров, чередуя цвета. По краю разложить кружки яиц. Салатную массу выложить горкой на помидоры таким образом, чтобы края помидоров были видны. Разложить по краю блюда кружки огурца и украсить горку салатной массы кольцами лука и морковной соломкой.

- *100 г соевого бамбука*
- *1 брикетик сушеных грибов*
- *1 огурец*
- *1 морковь*
- *1 горький перец*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *зелень петрушки*

Для заправки:

- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *1 ст. ложка салатного уксуса*
- *1/2 ч. ложки глютамата натрия*
- *1/3 ч. ложки молотого имбиря*
- *1 ст. ложка поджаренных семян кунжута*

Залить в отдельной посуде грибы и соевый бамбук горячей водой и оставить для набухания на 20 минут. Воду слить, продукты нарезать кусочками.
Горький перец нарезать кусочками. Обжарить его в масле и удалить. На перцевом масле жарить соевый бамбук и грибы в течение 5 минут, затем дать маслу стечь, а продукты остудить. Морковь нарезать тонкой соломкой, огурец — брусочками. Петрушку нашинковать.

Заправка: смешать уксус, соевый соус, глютамат натрия, имбирь и семена кунжута.
Добавить в миску с грибами и бамбуком морковь, огурцы, нашинкованную петрушку и заправку, тщательно перемешать.

САЛАТ «ЗИМНЯЯ ПЕСНЯ БАМБУКА»

Этот салат полезен зимой, когда свежих овощей почти нет. Входящие в это блюдо соевый бамбук и древесные грибы содержат большой запас необходимых организму человека микроэлементов и минеральных солей.

50 мин

Закуска «Яичные рулетики»

- *4 яйца*
- *140 г муки*
- *100 г бобовых ростков*
- *50 г отварного куриного филе*
- *50 г копченого окорока*
- *50 г филе свинины*
- *1 пучок салата*
- *3 ст. ложки кукурузного крахмала*
- *1 ст. ложка семян кунжута*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *2 ч. ложки соевого соуса*
- *1 ч. ложка сахара*
- *1/3 ч. ложки вейсу*
- *соль*

Смешать соль с мукой, добавить 2 яйца и замесить крутое тесто. Выбить его и положить на 30 минут в холодильник.

Нарезать филе свинины и поставить жариться на сильный огонь, добавив 2 ст. ложки растительного масла. Через 5 минут после начала жарения добавить бобовые ростки, перемешать и продолжить жарить, немного уменьшив огонь.

Нарезать листья салата, окорок, отварное куриное филе.

Для длительного хранения свежую зелень можно заморозить в небольшом количестве воды.

Подготовленные продукты выложить в сковороду с жарящейся свининой, добавить соль, сахар, вейсу и соевый соус. Перемешать и жарить в течение 5 минут на сильном огне. Охлажденное тесто раскатать в тонкий пласт и разрезать на квадраты 16 × 16 см.

Выложить начинку на тесто, скатать рулетики, заделать концы и отваривать в пароварке в течение 5 минут.

Смешать семена кунжута с крахмалом. Взбить 2 яйца с солью. Обмакнуть рулетики во взбитые яйца, затем обвалять в смеси крахмала и кунжута и обжарить в растительном масле до золотисто-коричневого цвета.

К столу рулетики подавать на блюде, выстеленном листьями салата.

Закуска «Яичные кошельки»

- *4 яйца*
- *1 брикетик сушеных китайских грибов*
- *75 г тофу со вкусом бекона*
- *100 г куриного филе*
- *1 морковь*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *1/3 ч. ложки вейсу*
- *1/3 ч. ложки молотого имбиря*
- *1/3 ч. ложки молотого белого перца*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Вейсу, или глютамат натрия, также называют усилителем вкуса.

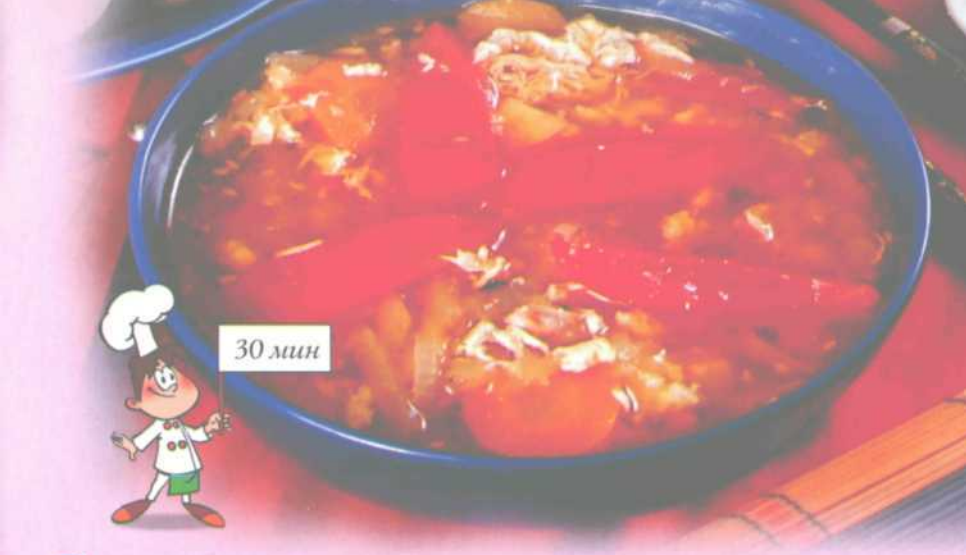
Сушеные китайские грибы залить горячей водой и оставить на 20 минут. Воду слить, грибы нарезать мелкими кусочками. Тофу нарезать мелкими кубиками, куриное филе — соломкой. Обжарить куриное филе в 1 ст. ложке растительного масла на сильном огне при непрерывном помешивании. Добавить к жарящемуся мясу тофу, грибы и 1/2 ст. ложки соевого соуса, перемешать и жарить на сильном огне 5 минут. Смешать яйца, соль, имбирь, перец, вейсу, оставшийся соевый соус и взбить венчиком. На оставшемся растительном масле выпечь тонкие яичные блинчики. Выложить на слегка остывшие блинчики начинку и завернуть их в виде кошельков. К столу закуску подавать, украсив морковной соломкой и зеленью петрушки.

Закуска «Креветочный фейерверк»

- *6 крупных креветок*
- *150 г окорока*
- *1 огурец*
- *2 маленьких помидора (желтый и красный)*
- *1 яйцо*
- *4 ст. ложки кукурузного крахмала*
- *100 мл растительного масла*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *2 ст. ложки воды*
- *1 ч. ложка сахара*
- *1/2 ч. ложки молотого белого перца*
- *соль*

Используя огурцы в неочищенном виде, надо предварительно попробовать кусочек кожицы и убедиться, что она не горчит. Если горчит, огурец следует очистить.

Нарезать окорок ломтиками, обернуть ими креветки и сколоть деревянными шпажками или зубочистками. Взбить венчиком смесь половины крахмала и яйца. В полученный кляр обмакнуть подготовленные креветки и жарить в раскаленном масле до золотисто-коричневого цвета. Огурцы и помидоры нарезать кружками, посыпать солью, сахаром и перцем. Выложить овощи на сервировочную тарелку, сверху уложить обжаренные креветки таким образом, чтобы каждая порция лежала отдельно. Смешать оставшийся крахмал с солью, соевым соусом и 2 ст. ложками холодной воды. Смесь прогревать на огне до загустения и прозрачности. Полученным соусом полить креветки.



Суп пекинских барышень

Чтобы определить готовность жареной птицы, нужно проколоть тушку: если вытекает бесцветный сок — мясо готово.

- *50 г соевого бамбука*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *2 маленьких помидора*
- *1 яблоко*
- *2 яйца*
- *300 мл бульона из курицы и свинины*
- *100 г отварного куриного филе*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *1 ст. ложка семян кунжута*
- *1/2 ч. ложки вейсу*
- *1/2 ч. ложки молотого белого перца*
- *соль*

Лук и морковь очистить, вымыть. Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь — кружочками. Предварительно замоченный соевый бамбук нарезать кусочками. Яблоко вымыть, нарезать тонкими брусочками. Куриное филе разделить на волокна. Обжарить подготовленные продукты на сильном огне в масле при постоянном помешивании. Выложить содержимое сковороды в кастрюлю, залить бульоном и поставить на медленный огонь. Помидоры разрезать на 8 долек. Яйца взбить с солью. В кастрюлю с кипящей водой влить тонкой струйкой взбитые яйца при быстром непрерывном помешивании. Сварившиеся яйца переложить в суп. За 2 минуты до готовности положить в суп все специи и заправить соевым соусом.

Весенний суп «Мэйхуа»

- *50 г куриного филе*
- *50 г свиного филе*
- *5 шампиньонов*
- *1 брикетик сушеных грибов*
- *2 яйца*
- *1 морковь*
- *1 огурец*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *4 ст. ложки муки*
- *1 стебель зеленого лука*
- *300 мл куриного бульона*
- *1/2 ч. ложки молотого имбиря*
- *1/2 ч. ложки вейсу*
- *1/2 ч. ложки молотого белого перца*
- *соль*
- *зелень петрушки и сельдерея*

Чтобы мясо получилось мягким, его можно на несколько часов положить в молоко.

Свиное и куриное филе вымыть, нарезать соломкой и жарить в 2 ст. ложках растительного масла до золотистого цвета.
Овощи и зелень вымыть. Морковь натереть на терке. Предварительно замоченные китайские грибы нарезать соломкой, шампиньоны — кусочками, прикорневую часть зеленого лука — колечками. Зелень нарубить. Сложить мясо и остальные подготовленные ингредиенты в горшочек, залить бульоном и поставить томиться в разогретую духовку. Немного грибов и моркови оставить для гарнирования супа.
Взбить яйца, добавить соль и муку, перемешать. Из полученной смеси выпечь тонкие блинчики.
Из остывших блинчиков вырезать 2 квадрата со стороной 8 см, остальное нарезать квадратиками и положить в суп вместе со специями.
Огурец нарезать брусочками, луковые перья — соломкой по длине.
На каждый блинчик положить понемногу огурца, моркови, грибов, луковой соломки, скатать рулетики и перевязать их полоской лука.
Суп подавать к столу в порционных горшочках вместе с рулетиками.

Пряный овощной суп

- *1 горький перец*
- *4 шампиньона*
- *1 баклажан*
- *100 г капусты брокколи*
- *2 помидора*
- *300 мл куриного бульона*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *1/2 ч. ложки молотого имбиря*
- *1/2 ч. ложки вейсу*
- *1/2 ч. ложки молотого белого перца*
- *1 палочка корицы*
- *4 бутона гвоздики*
- *4 бутона звездчатого аниса*
- *мускатный орех*
- *зелень петрушки, сельдерея, базилика*
- *зеленый лук*
- *соль*

Повар и поваренок

Бульон станет лучше, если его варить в эмалированной кастрюле. Когда пена снята и бульон уже сварился, влейте в него 2—3 ч. ложки холодной сырой воды, дайте постоять 30 мин и процедите.

Овощи, грибы и зелень вымыть. Горький перец измельчить. Грибы очистить и нарезать небольшими кусочками. На сковороду с разогретым растительным маслом выложить перец, жарить 1 минуту и удалить. В перцевом масле обжарить грибы. Нарезать стебли зелени и часть зеленого лука, добавить к жарящимся грибам. Баклажан нарезать кубиками и выложить в сковороду.

К жарящимся овощам добавить брокколи, имбирь, посолить, поперчить, перемешать и жарить еще 2 минуты. Каждый помидор разрезать на 8 долек. Обжаренные овощи выложить в кастрюлю, залить бульоном, добавить вейсу, корицу, гвоздику, анис и мускатный орех. Суп перемешать, довести до кипения и варить на слабом огне 5 минут. Добавить в суп дольки помидора и соевый соус, еще раз довести его до кипения.

Шанхайская похлебка

- *50 г филе курицы*
- *50 г филе свинины*
- *100 г соевого бамбука*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *10 маслин без косточек*
- *4 миндальных ореха*
- *4 ореха кешью*
- *1/2 ч. ложки молотого имбиря*
- *1/2 ч. ложки вейсу*
- *1/2 ч. ложки тмина*
- *зелень сельдерея*
- *соль*

Соевый бамбук замочить на 30 минут в горячей воде. Из филе курицы и свинины сварить 300 мл бульона. Бульон процедить, мясо остудить. Морковь и лук очистить, вымыть. Морковь нарезать тонкой соломкой, лук — полукольцами. Выложить овощи на сковороду с разогретым растительным маслом. Соевый бамбук нарезать кусочками. Свинину и филе курицы нарезать полосками.

Подготовленные бамбук и мясо выложить на сковороду с жарящимися овощами, перемешать и жарить на сильном огне 2 минуты. Содержимое сковороды переложить в кастрюлю, добавить соль, тмин, вейсу и имбирь, залить бульоном, перемешать и варить 5 минут на слабом огне.

Орехи натереть на мелкой терке. Каждую маслину разрезать на 4 дольки.

Добавить в суп маслины, орехи, соевый соус, перемешать и варить еще 1 минуту. Перед подачей к столу украсить суп зеленью сельдерея.

Суп «Дар прибоя»

- *200 г филе минтая*
- *200 г морского коктейля (смесь креветок, мидий и щупальцев кальмара)*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *зелень сельдерея*
- *1/2 ч. ложки молотого белого перца*
- *1/2 ч. ложки вейсу*
- *соль*

Из половины филе минтая сварить 300 мл бульона и процедить его. Вареную рыбу отложить. Оставшееся сырое филе нарезать кусочками, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить.

Подготовленное филе выложить на сковороду с разогретым растительным маслом. Добавить к жарящейся рыбе морской коктейль, перемешать и жарить на сильном огне 2 минуты при постоянном помешивании. Овощи и зелень вымыть. Морковь нарезать тонкой соломкой, лук — полукольцами. Выложить овощи на сковороду, перемешать и жарить 2 минуты. Содержимое сковороды переложить в кастрюлю, залить бульоном, добавить нарезанную полосками отварную рыбу, соевый соус и вейсу. Суп довести до кипения и варить 5 минут на слабом огне. Перед подачей к столу украсить зеленью сельдерея.

Суп «Лучший друг молодой матери»

- *1 куриная грудка*
- *1 большое яблоко*
- *1 брикетик сушеных грибов*
- *100 г фиников*
- *1 ч. ложка молотого имбиря*
- *1/2 ч. ложки вейсу*
- *соль*

Употребление этого супа повышает лактацию у молодых матерей, способствует скорейшему восстановлению ослабленного родами организма, а также помогает избавиться от послеродовой депрессии.

Грибы замочить в горячей воде на 30 минут, затем воду слить. Яблоко разрезать на 4 части и удалить сердцевину.
Грибы нарезать лапшой, яблоко — дольками. Куриную грудку вымыть. Подготовленные ингредиенты сложить в кастрюлю. У фиников удалить косточки, нарезать дольками, добавить в кастрюлю и залить водой.
Суп поставить на огонь, довести до кипения и варить 30 минут на слабом огне.

Добавить в суп соль, имбирь и вейсу и варить еще 5 минут. Вынуть из супа куриную грудку, удалить кости и кожу и нарезать соломкой. Подготовленное мясо положить обратно в суп.
При подаче к столу нужно следить, чтобы в каждую тарелку попало равное количество всех компонентов супа.

Суп «Агат в янтаре»

Супы из морепродуктов позволяют поддерживать в организме баланс йода и кальция.

- *200 г теши стерляди*
- *100 г крабового мяса*
- *100 г красного тофу*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *10 маслин без косточек*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *1/2 ч. ложки молотого имбиря*
- *1/2 ч. ложки вейсу*
- *1/2 ч. ложки молотого белого перца*
- *соль*

У теши стерляди срезать кожу и плавники и сварить из них 300 мл бульона. Бульон процедить. Рыбу нарезать полосками и сбрызнуть лимонным соком. Крабовое мясо и тофу нарезать кубиками. Рыбу жарить на растительном масле 2 минуты при постоянном помешивании, затем добавить тофу и крабовое мясо и жарить еще 2 минуты. Морковь нарезать соломкой, лук — полукольцами. Каждую маслину разрезать на 4 дольки. Добавить овощи к жарящимся продуктам, перемешать и жарить еще 1 минуту. Обжаренные продукты выложить в кипящий бульон и варить на слабом огне 5 минут.

Добавить в суп маслины, соевый соус, вейсу, имбирь, перец и соль, перемешать и варить еще 2 минуты.

«Мудрость неба»

- *100 г грибов шиитаке*
- *100 г шампиньонов*
- *1 брикетик сушеных грибов*
- *100 г спаржи*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *1 огурец*
- *1 ст. ложка крахмала*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *2 ч. ложки меда*
- *1/2 ч. ложки молотого имбиря*
- *1/2 ч. ложки вейсу*
- *1/2 ч. ложки молотого белого перца*
- *1/2 ч. ложки молотого чеснока*
- *соль*
- *зелень петрушки*

Сушеные грибы замочить в горячей воде на 30 минут. Грибы шиитаке и шампиньоны мелко нарубить. Разбухшие грибы нарезать кусочками. Все грибы жарить в масле при непрерывном помешивании, добавить мед, вейсу, белый перец, имбирь и соль. Морковь и лук очистить и вымыть. Морковь нарезать соломкой, лук — полукольцами. Выложить на сковороду с жарящимися грибами грибные шляпки, через 2 минуты добавить морковь и лук, а еще через 2 минуты — спаржу. Перед окончанием жарки добавить молотый чеснок. Слить масло с обжаренных продуктов и выложить их на сервировочное блюдо.

Соус: добавить в масло от жарки соевый соус и разведенный в холодной воде крахмал. Смесь прогревать на огне до загустения, слегка остудить. Полить блюдо полученным соусом, украсить его ломтиками огурца и веточками петрушки.

«Подводный дворец»

- *250 г осетра*
- *100 г филе минтая*
- *100 г морского коктейля (мидии, креветки, щупальца кальмаров)*
- *1 огурец*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 ст. ложка крахмала*
- *1 яйцо*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *2 ст. ложки томатной пасты*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1/2 ч. ложки молотого имбиря*
- *1/2 ч. ложки вейсу*
- *1/2 ч. ложки молотого белого перца*
- *зелень петрушки и укропа*
- *соль*

Повар и поваренок

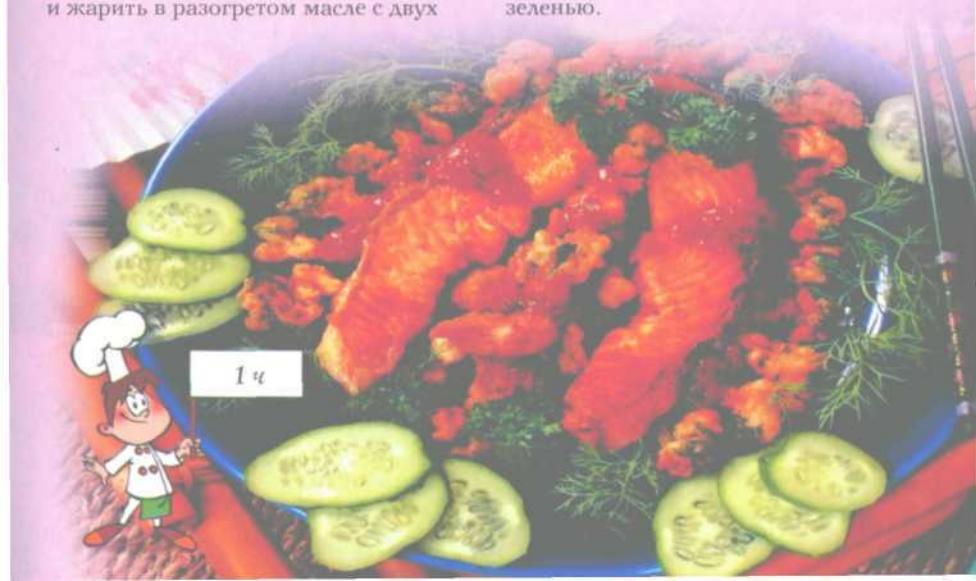
Огурцы дольше сохраняют свежесть, если их хранить опущенными корешком в вазу с водой.

Филе минтая нарезать кубиками. Из очищенного осетра удалить хрящи, сохраняя его форму. Всю рыбу посыпать перцем и солью и сбрызнуть лимонным соком.

Кляр: зелень петрушки и укропа вымыть, половину зелени нашинковать и смешать со взбитым яйцом, крахмалом, мукой и солью. Обмакнуть кусок осетра в кляр и жарить в разогретом масле с двух сторон до образования золотистой корочки. Положить в оставшийся кляр кусочки минтая и морской коктейль, перемешать и жарить в масле, выкладывая порциями.

Соус: в оставшееся после жаренья растительное масло добавить томатную пасту, соевый соус, имбирь, перец и вейсу и тушить 5 минут.

Огурец нарезать ломтиками. На сервировочное блюдо выложить кусок осетра, полить его соусом, гарнировать кусочками минтая, морским коктейлем и ломтиками огурца. Украсить оставшейся зеленью.



Говядина со сладким перцем

- *150 г филе говядины*
- *2 сладких перца красного и желтого цветов*
- *1 белая луковица*
- *1 красная луковица*
- *1 яйцо*
- *100 г отварной чечевицы*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *2 ст. ложки томатной пасты*
- *2 ч. ложки крахмала*
- *2 ч. ложки меда*
- *1/2 ч. ложки молотого имбиря*
- *1/2 ч. ложки вейсу*
- *1/2 ч. ложки молотого черного перца*
- *зелень петрушки и сельдерея*
- *соль*

Говядину вымыть, нарезать поперек волокон кусочками. Взбить яйцо с половиной крахмала, солью, черным перцем, имбирем и вейсу. В полученную смесь положить мясо и оставить мариноваться на 20 минут. Болгарский перец, лук нарезать кольцами, оставив «носики» для украшения. Зелень вымыть, стебли нашинковать. Оставшийся крахмал развести водой. Томатную пасту смешать с медом, лимонным соком, соевым соусом и стеблями зелени. Обе подготовленные смеси вылить в 100 мл кипящей воды при непрерывном помешивании и прогревать на сильном огне до загустения соуса.

Замаринованную говядину обжарить в раскаленном растительном масле, добавить сладкий перец и лук, залить приготовленным соусом, накрыть крышкой и оставить на слабом огне на 5 минут.

Готовую говядину выложить на сервировочное блюдо, гарнировать отварной чечевицей, украсить вырезанными из «носиков» сладкого перца цветами, зеленью петрушки и сельдерея.

Повар и поваренок
Если у крупы появился легкий запах затхлости или сырости, просушите ее на противне, рассыпав тонким слоем.
1 ч

Свинина в кисло-сладком соусе

Повар и поваренок

Мясо можно хранить в холодильнике, не замораживая, 1—2 дня, если смазать его оливковым маслом.

50 мин

- *250 г филе свинины*
- *1 морковь*
- *1 огурец*
- *1 ст. ложка уксуса*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *2 ч. ложки соевой пасты*
- *1 ст. ложка муки*
- *2 ст. ложки крахмала*
- *2 ч. ложки сахара*
- *1/2 ч. ложки молотого имбиря*
- *1/2 ч. ложки вейсу*
- *1/2 ч. ложки молотого черного перца*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Мясо нарезать ломтиками. Смешать половину крахмала, муку, соль, вейсу, черный перец, имбирь. Смесь развести небольшим количеством воды до получения густого однородного теста. Разогреть на сковороде масло и обжарить в нем кусочки свинины, предварительно обмакнув каждый в тесто.

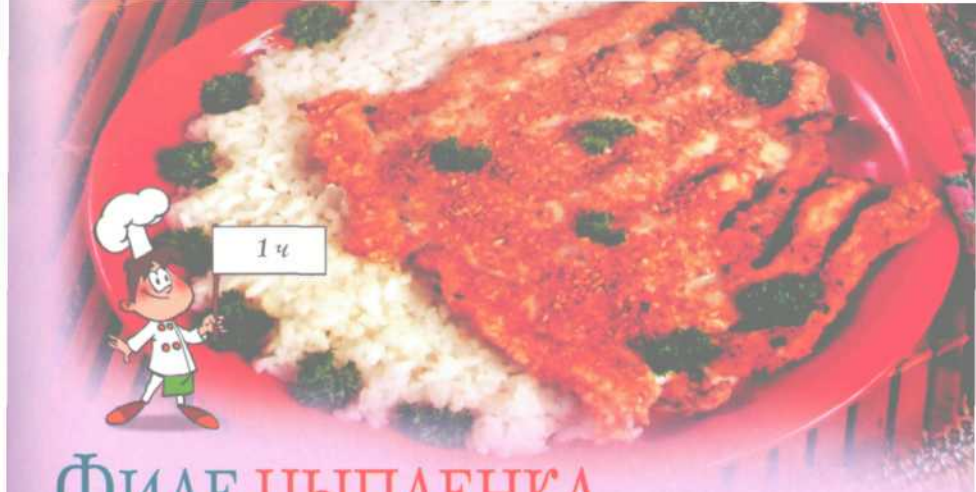
Соус: оставшееся после жаренья мяса остывшее масло смешать с соевой пастой, уксусом, сахаром и оставшимся крахмалом. Смесь вылить в 100 мл кипящей воды при непрерывном помешивании. Прогревать соус до загустения. Огурец нарезать тонкими ломтиками наискосок, морковь — соломкой. Залить обжаренную свинину соусом, прогревать на слабом огне 5 минут и выложить на сервировочное блюдо. Украсить блюдо ломтиками огурца, морковной соломкой, зеленью петрушки.

Рисовая лапша со свининой и грибами

- *3 клубочка рисовой лапши*
- *100 г филе свинины*
- *1 морковь*
- *1 красная луковица*
- *1 горький перец*
- *1 яблоко*
- *4 шампиньона*
- *4 гриба шиитаке*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *100 мл растительного масла*
- *1 ч. ложка протертых консервированных ростков горчицы*
- *2 ч. ложки меда*
- *1/2 ч. ложки молотого имбиря*
- *1/2 ч. ложки вейсу*
- *1/2 ч. ложки молотого черного перца*
- *1/2 ч. ложки молотого чеснока*
- *соль*

Если, перед тем как жарить мясо, слегка посыпать его сахарной пудрой, на нем образуется вкусная поджаристая корочка.

Мясо нарезать полосками.
Смешать лимонный сок, мед, соевый соус и горчичные ростки.
В полученную смесь положить свинину и оставить мариноваться на 15 минут. Морковь нарезать соломкой, лук — кольцами, яблоко — тонкими ломтиками. Грибы, горький перец нарезать мелкими кусочками.
Мясо вынуть из маринада и жарить в 2 ст. ложках раскаленного растительного масла 5 минут.
Затем добавить все нарезанные ингредиенты, перемешать и жарить еще 3 минуты.
Чеснок измельчить. Добавить в сковороду чеснок, вейсу, имбирь и черный перец, перемешать, уменьшить огонь и тушить 2 минуты.
В подсоленной воде отварить рисовую лапшу. Оставшееся растительное масло раскалить в сковороде и жарить в нем лапшу до прозрачности.
Выложить лапшу на сервировочное блюдо. В центр выложить мясо с грибами и овощами.



Филе цыпленка с кунжутом и грибным соусом

- *200 г филе цыпленка*
- *150 г отварного риса*
- *1 яйцо*
- *5 шампиньонов*
- *1 ст. ложка семян кунжута*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *2 ст. ложки крахмала*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *2 ст. ложки сметаны*
- *1/2 ч. ложки горчичного порошка*
- *1 ч. ложка молотого белого перца*
- *зелень петрушки*
- *соль*

На сухой сковороде жарить семена кунжута до золотисто-коричневого цвета, затем немного потолочь. Филе цыпленка нарезать длинными полосками.

Взбить яйцо с лимонным соком, солью, горчицей, половиной перца и крахмала. Положить подготовленное мясо в кляр и оставить на 5 минут. Грибы нарезать кусочками, отварить в 50 мл воды, затем добавить сметану и оставшиеся крахмал и перец. Смесь прогревать на среднем огне до загустения при непрерывном помешивании. На сковороде с раскаленным маслом обжарить полоски мяса, предварительно обваляв их в кунжутных семенах. Выложить готовое филе на сервировочное блюдо, гарнировать отварным рисом, полить грибным соусом, посыпать оставшимися семенами кунжута, украсить зеленью петрушки.

Вареное куриное мясо (особенно цыплят) — основной мясной диетический продукт, полезный в случаях, когда противопоказаны жирные сорта мяса.

- *1 средняя курица*
- *12 колечек консервированного ананаса*
- *100 г консервированных ростков бамбука*
- *1 яблоко*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *100 мл растительного масла*
- *4 ст. ложки крахмала*
- *1 ч. ложка молотого имбиря*
- *1 ч. ложка молотого белого перца*
- *зелень петрушки и сельдерея*
- *соль*

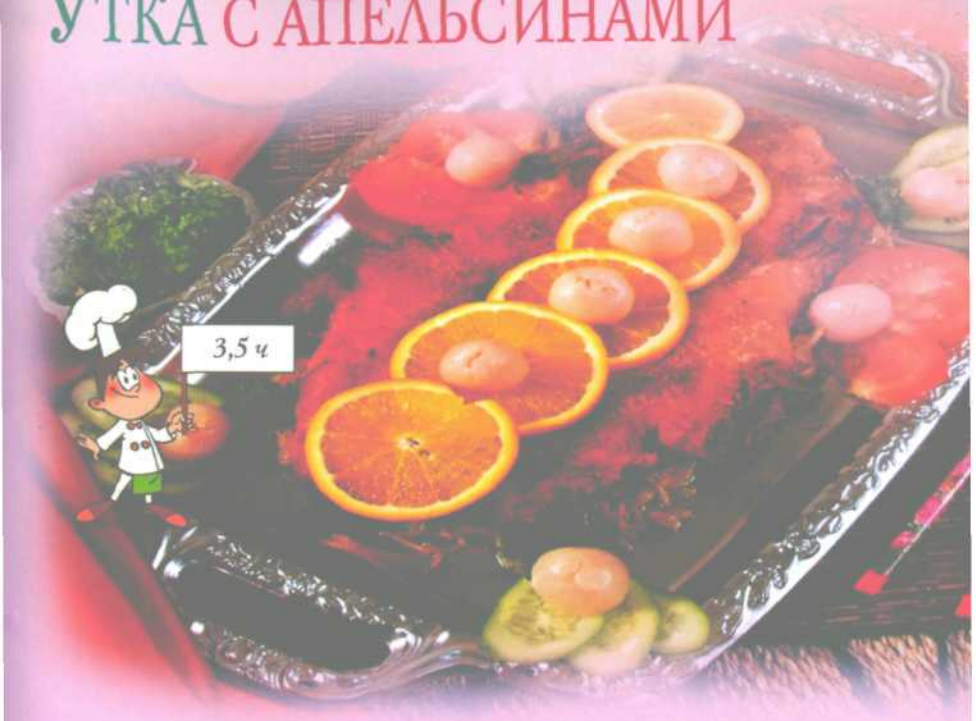
Курицу натереть изнутри и снаружи солью, перцем и имбирем и жарить в раскаленном масле до образования золотистой корочки.
Очистить яблоко, морковь и лук, вымыть и нарезать соломкой.
Нарезать 8 колечек ананаса кусочками. Нафаршировать курицу подготовленными ингредиентами и ростками бамбука. Отверстие сколоть деревянными шпажками или зубочистками.
Уложить курицу в пароварку и варить 2 часа, затем остудить. Вынуть начинку и аккуратно удалить изнутри кости так, чтобы курица осталась целой.
Обсыпать курицу крахмалом и сплющить с помощью плоского блюда, чтобы форма не изменилась.
Жарить курицу с обеих сторон в раскаленном масле до образования золотисто-коричневой корочки.
На сервировочное блюдо выложить ровным слоем начинку, сверху уложить курицу, аккуратно разрезать на маленькие кусочки, не нарушая формы.
Украсить блюдо оставшимися колечками ананаса, зеленью петрушки и сельдерея.

Курица с ананасом

Повар и поваренок

Мясо курицы станет белым и нежным, если перед приготовлением изнутри натереть ее соком лимона. Другой вариант: при ее варке добавьте в воду 1 ч. ложку лимонного сока.

Утка с апельсинами



- *1 средняя утка*
- *3 апельсина*
- *1 лимон*
- *200 г ростков сои*
- *2 луковицы*
- *100 г консервированных орехов ли-чжи*
- *1 помидор*
- *1 огурец*
- *100 мл растительного масла*
- *75 мл соевого соуса*
- *4 ст. ложки крахмала*
- *3 ч. ложки сахара*
- *1 ч. ложка молотого белого перца*
- *1 ч. ложка молотого имбиря*
- *1 ч. ложка вейсу*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Утку уложить в глубокое блюдо. Смешать соевый соус, сахар и сок лимона. Залить утку смесью и мариновать 1 час, переворачивая и поливая маринадом.

Вынуть утку из маринада, обсушить и натереть смесью перца, соли, имбиря и вейсу. Лук нарезать кольцами, 2 апельсина — кружками, половину орехов — кусочками. Смешать нарезанные лук, апельсины, орехи и соевые ростки и нафаршировать утку. Уложить утку в пароварку и варить 3 часа до мягкости. Затем остудить, вынуть начинку, отобрать кружки апельсинов. Вынуть из утки все кости, не нарушая ее целостности. Сплющить с помощью плоского блюда, обсыпать крахмалом и жарить в раскаленном масле до образования золотисто-коричневой корочки.

Начинку разложить ровным слоем на блюде, сверху уложить утку, аккуратно разрезать на маленькие кусочки, не нарушая формы. Украсить зеленью петрушки.

Ореховая паста

- *100 г китайского арахиса*
- *100 г миндаля*
- *100 г орехов кешью*
- *100 г очищенных грецких орехов*
- *100 г сахара*
- *100 мл концентрированного молока*

В Китае ореховую пасту употребляют также в жидком виде, разбавляя ее чаем или горячим отваром из фруктов или ягод.

Все орехи подсушить на сковороде, затем пропустить через мясорубку. Растопить сахар с небольшим количеством воды и варить его на среднем огне при непрерывном помешивании до коричневого цвета и полного расплавления крупинок. Влить в сахар концентрированное молоко, поместить кастрюлю на водяную баню и варить 2 часа до образования густой сливочной карамели. В слегка остывшую карамель всыпать молотые орехи, тщательно перемешать и поставить на 30 минут в холодильник для застывания. Перед подачей к столу из готовой пасты сформовать шарики, листья и стебель и выложить на сервировочное блюдо в виде цветка.

«Глаза дракона»

- *1 яблоко*
- *1 персик*
- *1 апельсин*
- *50 г пекинского риса*
- *4 финика*
- *2 шт. миндаля*
- *1 ст. ложка сахарной пудры*
- *1 ст. ложка сливочной карамели*
- *1/2 ч. ложки молотого имбиря*
- *1/2 ч. ложки молотого кардамона*
- *1/2 ч. ложки молотой корицы*
- *щепотка желтого пищевого красителя*
- *щепотка зеленого пищевого красителя*
- *соль*

Кожицу яблок и груш, семенные гнезда не надо выбрасывать: из них можно приготовить хороший фруктовый отвар.

Из риса сварить в 200 мл слегка подсоленной воды клейкую кашу. Остудить ее и истолочь скалкой до однородной массы.
Разделить истолченный рис в соотношении 2:3. Каждую часть смешать в отдельной посуде с сахарной пудрой, молотым имбирем, корицей, кардамоном. Окрасить меньшую часть смеси зеленым красителем, а большую — желтым. Яблоко очистить от кожицы, разрезать на 4 части, удалить семена и нарезать дольками. С апельсина снять тонкий слой цедры, затем очистить кожуру. Разделить апельсин на дольки и снять с них кожицу. Цедру нарезать тонкой соломкой. Персик нарезать тонкими ломтиками. Финики — соломкой. Вылепить из желтой рисовой смеси два лепестка и уложить их на сервировочное блюдо. Шарики из зеленой смеси поместить в центр лепестков. В качестве зрачков использовать миндаль. Ломтики фруктов и соломку из цедры разложить в виде головы дракона. Растопить карамель, глазировать десерт.

Б 71 **Блюда** из китайского ресторана. — М.: Эксмо, 2006. — 32 с.: ил.

ISBN 5-699-18952-1

Китайская кухня по праву считается одной из самых экзотичных, эстетичных и полезных. Приготовление блюд по китайским рецептам требует не только аккуратности и точного следования описанию, но и вдохновения, которое сродни поэтическому. Повара в Китае — это и художники, и поэты, и травники, и доктора. В книге представлена коллекция лучших рецептов китайской кухни. Здесь вы также найдете полезные советы, которые помогут освоить тонкости приготовления изысканных китайских блюд. Эта книга рассчитана на широкий круг читателей, желающих приобщиться к сокровищам китайского кулинарного искусства.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 5-699-18952-1

© ООО «Издательство «Эксмо», 2006

Фото *М. Козловского*

Оформление *Натальи Кудря*

БЛЮДА ИЗ КИТАЙСКОГО РЕСТОРАНА

Ответственный редактор *А. Ежихина*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *С. Карпухин*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@ eksmo.ru**

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. отдела реализации (812) 365-46-03/04.
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.
Тел. (8312) 72-36-70.
В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8435) 70-40-45/46.
В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.
В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.
Тел. (343) 378-49-45.
В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.
Во Львове: Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина»,
ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:
В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:
Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12 . Тел.: 937-85-81, 780-58-81.
Волгоградский пр-т, д. 78, тел. 177-22-11; ул. Братиславская, д. 12, тел. 346-99-95.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:
«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Подписано в печать 28.08.2006
Формат 60x100$^{1}/_{16}$. Гарнитура «Светлана».
Печать офсетная. Бумага мелованная. Усл. печ. л. 1,8. Тираж 7000. Заказ 67.
Отпечатано с готовых диапозитивов на ОАО «Альянс «Югполиграфиздат», фабрика «Офсет».
400001, г. Волгоград, ул. КИМ, 6.

www.natahaus.ru Jansal